BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Boletim nº 48 / julho de 2019

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Neste mês damos continuidade à nossa série de boletins que relaciona atividade física e algumas patologias. Até o mês de dezembro iremos abordar e esclarecer questões acerca das doenças crônicas com maior incidência na população, fornecer algumas orientações gerais e propor a prevenção e a melhora através da atividade física.

Boa leitura!

DIABETES

O pâncreas é o órgão responsável pela produção do hormônio chamado insulina. Este hormônio é responsável pela regulação da glicemia (nível de glicose no sangue).

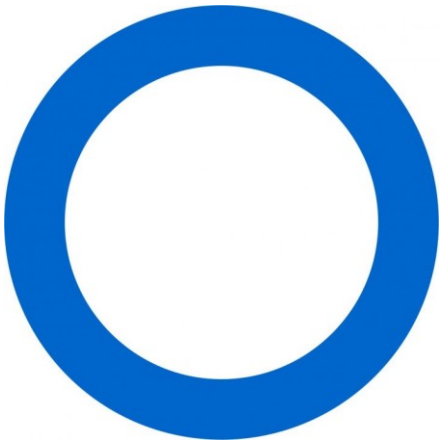
Para que as células das diversas partes do corpo humano possam utilizar glicose como fonte de energia (via metabólica aeróbica), é necessário que a glicose passe do sangue para o interior da célula. Por essa razão, as células possuem receptores de insulina que, quando acionados "abrem" a membrana celular para a entrada da glicose presente na circulação sanguínea.

Uma falha nesse processo resulta em altos níveis de glicose no sangue.

Nessa edição vamos conhecer um pouco mais sobre a diabetes.

P: O que é Diabetes Melitos?
R: É uma doença em que o açúcar está elevado no sangue porque o pâncreas forma insulina em pequena quantidade ou porque o corpo tem uma resposta insuficiente a esta insulina. É importante lembrar que a insulina leva o açúcar do sangue para as células, então é como se a célula estivesse com fome enquanto tem comida abundante no sangue.

" No tratamento de diabetes, o ideal é que a glicose fique entre 70 e 100mg/dL. A partir de 100mg/dL em jejum, ou 140mg/dL duas horas após as refeições, considera-se hiperglicemia e, abaixo de 70mg/dL, hipoglicemia. Se a glicose permanecer alta demais por muito tempo, haverá mais possibilidade de complicações. "



#PraCegoVer 1 Círculo azul, símbolo universal da diabetes.

P: Quais os tipos de diabetes?
R: Existe a diabetes tipo 1 e a tipo 2. A primeira é comum em pessoas muito jovens e tem um grande componente congênito. A segunda está mais relacionada à obesidade, sedentarismo e ingestão elevada de carboidratos e açucares.

P: A diabetes pode causar outros problemas de saúde?
R: Sim, pode levar a problemas de coração, rins, AVC, visuais, entre outros.

P: Quantas pessoas sofrem de diabetes?
R: As estatísticas variam, mas entre 8 e 20% da população.

P: Quais as principais causas da diabetes?
R: A diabetes tem um componente genético e no caso do tipo 1 esse componente é muito evidente. Mas é bastante agravada por obesidade, sedentarismo, estresse, alimentação inadequada e alguns medicamentos podem aumentar o risco.

"De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, existem atualmente, no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas vivendo com a doença. No mundo, acredita-se que cerca de 387 milhões de pessoas sofram com essa patologia."

P: Quais os sintomas da diabetes?
R: Depois de estabelecida, há muita sede, emagrecimento, fome, podendo haver alterações visuais e até coma. As consequências como infarto, AVC, entre outros, podem trazer sintomas também.

P: Como se dá o diagnóstico da diabetes?
R: Um exame de sangue simples (glicemia) permite fazer o diagnóstico desde que realizado sob condições ideais.

"A Organização Mundial de Saúde estima que em 2030, caso a situação não seja revertida, o diabetes seja a sétima maior causa de morte. Embora fatores genéticos estejam envolvidos em ambas as formas da doença, a incidência cada vez maior está fortemente relacionada ao excesso de peso, sedentarismo e às dietas desequilibradas."

P: É possível prevenir?
R: A atividade física, alimentação com fibras, controle do estresse e exames médicos regulares podem retardar ou até impedir o aparecimento em algumas condições.

#PraCegoVer *2 Pessoa utilizando um glicosímetro.*

#PraCegoVer 3 Kit com glicosímetro para medir a glicose.

#PraCegoVer 4 Colher com cubos de açúcar com símbolo de veneno.

#PraCegoVer 5 Frutas e copos com sucos naturais.

P: Como se dá o tratamento da diabetes?
R: Mudanças de hábitos de vida e medicamentos podem ser muito úteis e deixar a doença sob controle.

ATIVIDADE FÍSICA X DIABETES

Nesse campo vamos relacionar a patologia com a prática de atividade física.

P: O exercício físico pode auxiliar no tratamento da diabetes?
R: Sim.

"Praticar hábitos saudáveis é a melhor forma de prevenção. O Ministério da Saúde recomenda uma alimentação equilibrada, prática de atividade física, manter o peso controlado, não fumar e cuidar da pressão arterial."

#PraCegoVer 6 Balança com fita métrica em cima.

P: Como e por que isso ocorre?
R: A atividade física auxilia o organismo a sensibilizar as células à insulina, ou seja, a insulina atua de modo mais eficiente e previne o cansaço (exaustão) pancreática.

#PraCegoVer 7 Pessoa correndo no pôr no sol.

"Diabetes tipo 2 já foi considerada uma doença de adulto, só que nos últimos anos tem aumentado a incidência entre as crianças também. O aumento da doença entre os pequenos cresce junto com os índices de obesidade infantil, que dispararam nas últimas décadas."

P: Qual tipo de atividade física é mais indicado para essa população?
R: Ainda que atividades de peso possam ser úteis, exercícios aeróbicos são os que mais claramente previnem a diabetes. Pelo menos 150 minutos por semana é o ideal.

#PraCegoVer 8 Moça alongando no parque.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: Doutor José Knopfholz – Graduado em Medicina pela PUC/PR – Mestre em Ciências da Saúde pela PUC/PR – Doutor em Medicina Interna pela UFPR – Professor titular e coordenador do curso de Medicina da PUC/PR.

PAUSA ATIVA

Desde 18 fevereiro as aulas de Ginástica Laboral via streaming estão sendo transmitidas diariamente. Ficamos muito felizes em perceber a adesão dos servidores, em especial do interior.

Com base nas necessidades relatadas e com o intuito de melhorar o atendimento e facilitar o acesso, desde o dia 8 de julho, as aulas passaram a ser transmitidas de segunda à quinta às 15h, 16h e 17h30; e as sextas às 15h, 16h, 17h e 18h.

Caso você não tenha ou, por algum motivo, esteja sem aula presencial, aproveite para conhecer a Pausa Ativa e nos contar sua opinião.

Contamos com sua Presença! Faça mais pela sua saúde! Faça uma PAUSA ATIVA!

#PraCegoVer 9 Professores Daniele e Giorgio.

ACONTECEU

Campanha de doação de Agasalhos

É com grande prazer que informamos que a campanha de doação de agasalhos organizada pela Provopar-PR e apoiada pelo Departamento de Recursos Humanos (DGRH), está sendo um sucesso. Já foram arredados diversos itens para todas as faixas etárias.

Lembrando que o período para doação neste Tribunal de Justiça será até 15 de julho. Dessa forma, se você não fez sua doação, ainda está em tempo.

As caixas estão nas portarias dos seguintes prédios: Palácio da Justiça, Anexo, Mauá, Mateus Leme, Álvaro Ramos, Centro Médico, Eseje, Fórum de Execuções Penais, Tribunal do Júri, Fórum Cível 1, Fórum Cível 2, Fórum de Família, Fórum dos Juizados Especiais, Fórum Criminal, Fórum Lysimaco, Fórum Rua da Glória 362.

ESPALHE CALOR
CAMPANHA DO AGASALHO 2019

#PraCegoVer 10 Logo da campanha.

#PraCegoVer 11 e 12 pilhas de sacolas com doações.

Publicação eletrônica do
Programa de Ginástica Laboral

ANO 2019 – Nº 48

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR
Rua Mateus Leme, 1470 – 1º Andar
Curitiba – CEP 80530-010
41 3228-5788
recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br
https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral

VEM AÍ

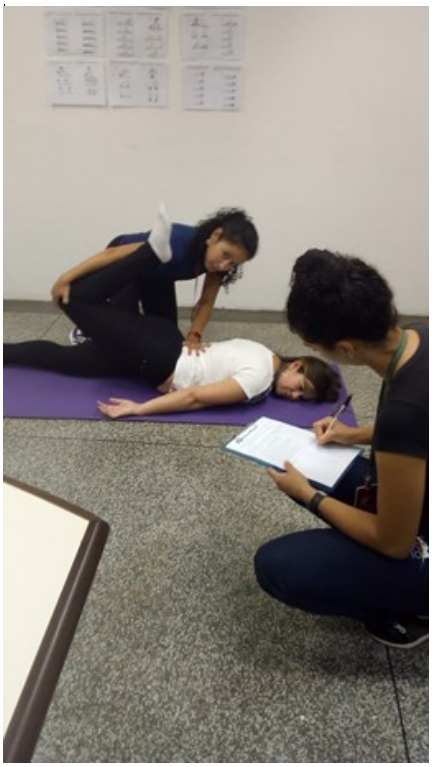
Avaliações Físicas Itinerantes

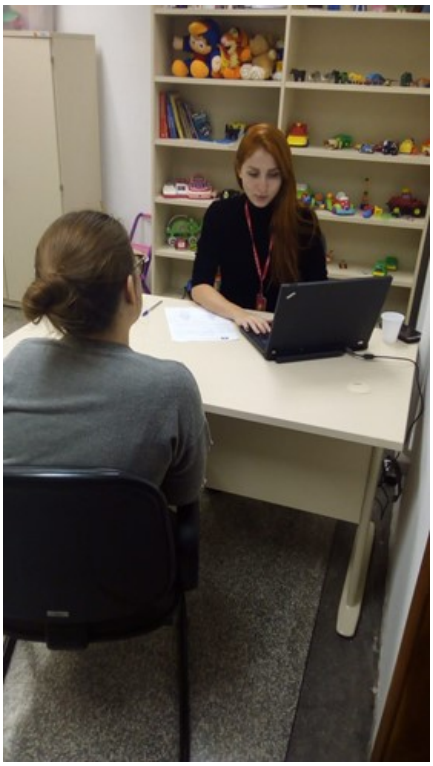
O Programa de Ginástica Laboral, buscando propiciar mais saúde e qualidade de vida aos colaboradores deste ilustre Tribunal, no mês de julho deu sequência ao projeto que visa realizar avaliações físicas nos fóruns das comarcas da região metropolitana da capital.

Os atendimentos estão previstos para ocorrer nas seguintes localidades: Almirante Tamandaré (05/07), Araucária (12/07), Pinhais (19/07), São José dos Pinhais (26/07), Colombo (02/08), Campo Largo (09/08), Piraquara (16/08) e Fazenda Rio Grande (22/08).

Lembrando que nesse evento estamos realizando, de forma gratuita, testes de flexibilidade, risco cardíaco e nível de estresse, percepção subjetiva de dores, índice de massa corporal, entre outros.

Os atendimentos são realiados com hora marcada. Caso tenha interesse, entre em contato conosco!





#PraCegoVer 13 e 14 professoras realizando a avaliação física (flexiteste) e passando o feedback para a aluna.

Avaliações do PGL

Agradecemos a todos que responderam as avaliações do PGL, seus serviços e profissionais.

Estamos compilando os dados para aprimorar nossas atividades e melhor atendê-los!

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatóriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!